



Nombre de alumno: Karla Daniela Pinto Lara

Nombre del profesor: Julibeth Martinez Guillen

Nombre del trabajo: Ensayo Unidad IV

Materia: Nutrición en infancia y adolescencia

Grado: 5to

PASIÓN POR EDUCAR

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 06 de abril de 2024.

Dentro de las etapas de la vida, la infancia y la adolescencia suelen ser las cuales dentro de la nutrición marcan o definen como tal nuestros hábitos alimenticios como de actividades físicas.

Es por ello que dentro de este cuatrimestre los temas hicieron más énfasis en esas dos etapas de la vida, dentro de este cuatrimestre en lo personal la unidad III fue de suma importancia y agrado para mí, ya que en esta unidad se tocaron temas que realmente afectan a el entorno de la infancia y adolescencia. Y la cual hoy en día es muy común pero que las personas no la tratan ni le dan la importancia necesaria.

Uno de los temas en el cual quiero profundizar mucho es en los TCA (Trastornos de conducta alimentaria) en ellos podemos observar el comportamiento de los px frente a la ingesta de alimentos y querer tener el control sobre su peso.

Los TCA es muy común que se asocien en la etapa en la cual se pasa de infancia a adolescencia, ya que en esta etapa hay un cambio físico, social el cual a veces lleva a querer cumplir estándares de belleza o simplemente algunos px los utilizan para cubrir algún otro tipo de problema emocional que tengan. Es importante hacer hincapié a que no solo puede ser en la adolescencia si no también en alguna otra etapa de la vida.

Si bien en los TCA hay diferentes tipos:

- La anorexia nerviosa se va a definir como aquel síndrome psiquiátrico multifactorial, en el cual se manifestará una pérdida de peso voluntaria la cual se genera por el miedo a ganar peso, dentro del trabajo como nutriólogos en este tipo de casos es corregir la malnutrición y cualquier tipo de secuelas que se presenten, ir de la mano de otros especialistas, también trabajar la parte de educación nutricional con familiares y entorno social del px. Mas que nada nuestro trabajo es recuperar al px y demostrarle que debe amar su cuerpo y que los alimentos no son malos, estos procesos suelen ser lentos y suelen a ver recaídas, pero hay que evitar ese tipo de cosas y prevenir todo aquel tipo de secuela que pueda aparecer.

- La bulimia nerviosa, esta es una entidad distinta a la anorexia nerviosa ya que en esta hay una ingesta masiva de alimentos, los cuales el px lo llevan a provocarse vomito o laxarse antes o después de que los alimentos se metabolicen. Es de suma importancia como nutriólogos que a la hora de una consulta poder percibir si nuestro px está en algún riesgo de poder estar atravesando por un TCA. En este caso es de suma importancia ver si los atracones de comida son recurrentes, si hay un uso excesivo de laxantes, si se autoevalúa sobre su físico, e importante detectar que tipo de bulimia se presenta: purgativa o no purgativa. Es importante que al manejar cualquier tipo de TCA en donde nuestro px tenga un alto grado de malnutrición en el manejo nutricional el px no caiga en un síndrome de realimentación.
- Trastorno por atracón: a este lo definiremos como “comer en exceso”. Este se da en lapsos de comer demasiado sin parar para después sentir culpa y causarse vómitos, es por ende que este trastorno va de la mano de la bulimia.
- Tenemos más TCAS como la ortorexia y vigorexia, pero estos suelen ser menos frecuentes en adolescentes, pero aun así no los descartamos.

Si bien dentro de esta unidad también hay un tema muy específico el cual es la obesidad la cual en el país en el que vivimos se desarrolla demasiado por los malos hábitos que tenemos.

Si bien la obesidad será el acumulo de grasa corporal la cual nos llevará a un aumento de masa corporal. Si bien esta la diagnosticaremos mediante el imc y nuestras medidas antropométricas.

Si bien la obesidad no tratada nos puede llevar a desencadenar diferentes tipos de enfermedades como: diabetes mellitus tipo 2, hipertensión, colesterol, triglicéridos o bien llegar a un síndrome metabólico donde ya existen diversas patologías desarrolladas por la obesidad.

Si bien en México se ocupa el primer lugar de obesidad infantil a nivel mundial, es importante recalcar que la prevalencia de los niños y niñas va de los 5 años

a los 11 años, y si nos preguntamos: ¿a que se debe que tantos niños tengan obesidad en México? La respuesta sería simple, las costumbres, los malos hábitos alimenticios inculcados desde pequeños, mala educación nutricional, satanizar que una dieta debe ser estricta y solo debe hacerse cuando quieres bajar de peso, no inculcar la actividad física desde pequeños y seguir con los patrones de alimentación que los padres tuvieron de pequeños.

Por ello es importante que cuando tratemos a un px lactante, infantil, adolescente hagamos todo lo necesario para que la relación con los alimentos siempre sea buena y como con todo paciente enseñarle que el peso que muestra la báscula no lo es todo, sino mantenerlo en un peso saludable en el cual su calidad de vida no esté en algún tipo de riesgo y que su alimentación siempre sea de acuerdo con las leyes de la alimentación y de igual manera inculcarle a los papas educación nutricional.